

ふれんどりいメンバーズニュース



2014年1月25日発行 地域活動支援センターふれんどりい
〒121-0813 足立区竹の塚6-18-12 電話 3883-7177



今年は寒さが厳しく、梅のつぼみはまだまだ小さく、暖くなるのを待っているようです。

2月と言えば節分。立春（2/4）の前日に豆をまく習慣がありますが、なんと節分は年に4回あるそうです。立春・立夏・立秋・立冬の前日がそれ。他の季節に豆をまくななんて想像できないのですが、「魔（ま）を滅（め）つする」から『まめ』で、鬼退治をするんですって。最初の節分が行事として残っているようです。今年も、豆まきの後、歳の数だけ豆をいただきます。数は、結構たくさんです…。

地域活動支援センターふれんどりい 蓮実

ZIP・WiZメンバーより



皆さんは、体調管理のほうは大丈夫ですか？私はここ最近、体調を崩して年末からずっとそれが続いていましたがおかげさまで今では元気になりました。

さて、地活や作業所のスタッフさんからはここに自由に書いていいと仰って頂いたので今回は私の趣味・生活スタイルについて書かせていただきます。

私は小説を読むのも書くのも大好きで家に居れば、暇さえあれば、読書や執筆活動に励んでいます。いつかは、『夢』の『小説家』という野望があるので今はひたすら勉強中です。そんな私の生活はというと平日の昼間は作業所や竹の塚保健総合センターのデイケアに通ったりと忙しいのですが、家に帰ってくると趣味の時間がほとんどなくなってしまいます。皆さんも小さな『夢』でいいので探してみたいはいかがでしょうか？例えば、料理の腕を磨きたいなどですね。でも、長続きして楽しめる『夢』が良いですね。皆さんの生活がより豊かなものになりますように……。

朔夜

私は、WiZ に六月に入りました。私は、お菓子作りが大好きで実習の後お菓子部門に決めました。私も母もブラウニーのファンでスタッフの方に頼んでよく買っています。クッキーもとてもおいしいです。バニラアイスと食べるとおいしいのでいつもそうやって食べています。仕事も最初は分からないことばかりでしたがスタッフの皆さんに助けていただき少しずつ仕事もできるようになってきました。私は学生の時、ABC クッキングスタジオに通っていて、パン、お料理、ケーキのコースを全部やってパンはライセンスまでとりました。ここで、身についたことを少しでも生かされればと思ってがんばっています。映画鑑賞も大好きで見たい映画がある時は一人で映画館に行ってみます。最近は洋画より邦画をよく見えています。読書も好きで読みたい本がある時は図書館に注文して読みます。菓子部門でがんばって、ブラウニーが楽しみです。新商品のドーナツも楽しみにしています。



焼き芋

近くのコンビニへ買物に行く途中に焼き芋を売っている車が止まっていた。

今は、見慣れた風景ですが、私が子供の頃は鐘の音が聞こえてくると遊んでいた友達が集まりお金を出し合い、屋台が近づいて来るとみんなで手をふりながら「こっち、こっち」と大きな声を出し、焼き芋屋のおばさんに「今日は二百円で五人分の焼き芋をちょうだい」と、その日のお金と人数を言って焼き芋屋のおばさんに人数分に分けてもらっていました。

今では、良い思い出として心に残っています。

P・カツオ



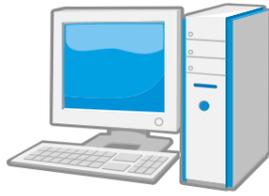
私の仕事としては、菓子か清掃がやりたいと思ってました。でも、それは夢を見ていて甘んじてました。理由は、主に二つ。一つはそんなにたいした仕事が見つからないこと。もう一つは、今の私自身の現状です。最初は、仕事を考えることが苦痛でした。考えるだけで鬱になりそうで、楽に生きたかったからです。再就職が不安で、恐くて、前の仕事がデジャブだったので、働く勇気が出なかった。それでも、作業所に通いつめ、なんとか少しは自信がついたからです。まあ、この先いい仕事が見つかるか分かりません。病気や自信を言い分けにしたいくはないですが、他人には、中々言えない事ですが、とりあえず今の現状で少しでも力をつけていければと思います。すごく気まぐれな私ですが、あんまり先を考えても致し方ないことなので、焦ることなくやり遂げればと自負します。



プログラム紹介

パソコン講座

- ◆「エクセル・ワード初級編」
2/14(金) 3/14(金) 16:00~17:00
- ◆「ワード初級編」
2/15(土) 3/15(土) 14:00~15:00
- ◆「写真で遊ぼう♪」
2/28(金) 3/28(金) 16:00~17:00
- ◆「電源の入れ方からわかるパソコン入門」
2/13(木) 3/13(木) 2:30~4:00



(要予約)

簡単料理の会

2/9(日)「クリームシチュー」
3/9(日)「バラちらし」
12:30~
材料費 300円程度



(要予約)

毎週火・木曜日

13:30~

ラジオ体操



YOGA

2/22(土)3/15(土)

2:00~3:30

(要予約)



太極拳

2/9(日) 3/9(日)

2:30~3:30



アリスのティールーム

2/8(土)「バレンタインスイーツ」

3/8(土)「クレープ」 (要予約)

2:00~3:00

※女性限定



語らう会

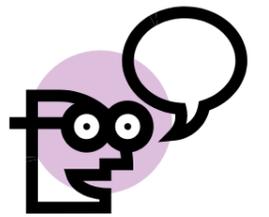
2/23(日)

「ダイエットについて」

3/22(土)

「お金のやりくり」

2:00~3:00



プログラムに関するお問い合わせ・ご予約は…
地域活動支援センターふれんどりい
TEL: 3883-7177

予約について

簡単料理、ヨガ、アリスのティールームの予約は、毎月1日からになります。パソコン講座の予約は1週間前の12:30からになります。お電話か、直接予約表に記入してご予約ください。



「音楽を楽しみましょう♪」は、2・3月、お休みとなります。

3/1(土)「こころの健康フェスティバル」に参加します♪

平成26年3月1日(土)11:00から足立区役所で「第18回こころの健康フェスティバル」が開催されます。区内の精神保健に関わる多くの団体が参加し、ふれんどりいは正面広場でホットコーヒーを、ZIPは一階アトリウムでお菓子を販売する予定です。

皆様、足を運ばれてみてはいかがでしょうか♪

ふれんどりいは、3/1(土)、フェスティバルに参加する為、休館とさせていただきます。



地域活動支援センターふれんどりい 2014年2月の予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|------------------|--|---|---|---|---|
| <p>予約について 簡単料理、ヨガ、アリスのティールームの予約は、毎月1日からになります。パソコン講座の予約は1週間前の12:30からになります。お電話か、直接予約表に記入してご予約ください。</p> <p>電話番号は、 3883-7405</p> | | | | | | <p>1 ピアふれんどりいの電話相談 2:00~4:00</p> |
| <p>2 ふれんどりいパートナー 1:00~2:00</p> | <p>3</p> | <p>4 ふれんどりいパートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~</p> | <p>5</p> | <p>6 パステルサロン 1:00~3:00 (ユースルーム) ラジオ体操 13:30~</p> | <p>7</p> | <p>8 アリスのティールーム 「バレンタインスイーツ」 2:00~3:00 (要予約)</p> |
| <p>9 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「クリームシチュー」 12:30~12 材料費300円程度 太極拳 2:30~3:30</p> | <p>10</p> | <p>11 ふれんどりいパートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~</p> | <p>12</p> | <p>13 ラジオ体操 13:30~ パソコン講座 ~電源の入れ方からわかるパソコン入門~ (要予約先着2名) 2:30~4:00 ★ 予約受付開始 2/6 (木) 12:30~</p> | <p>14 パソコン講座 ~エクセル・ワード初級編~ (要予約先着4名) 4:00~5:00 ★ 予約受付開始 2/7 (金) 12:30~</p>  | <p>15 パソコン講座 ~ワード初級編~ (要予約先着4名) 2:00~3:00 ★ 予約受付開始 2/8 (土) 12:30~ ピアふれんどりいのフリートーク 2:00~3:00</p> |
| <p>← シャワー室清掃強化週間 →</p> | | | | | | |
| <p>16 ふれんどりいパートナー 1:00~2:00 将棋や囲碁をしませんか 1:30~3:30</p> | <p>17</p> | <p>18 ふれんどりいパートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~</p> | <p>19</p> | <p>20 ラジオ体操 13:30~</p> | <p>21</p> | <p>22 ヨガ (要予約) 2:00~3:30</p> |
| <p>23 語ろう会 「ダイエットについて」 2:00~3:00</p> | <p>24</p> | <p>25 ふれんどりいパートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~</p> | <p>26 活動支援部門 清掃日 2:00~3:00 ★ 日常清掃が入っていないシャワー室・洗濯室を職員と一緒に清掃して下さる方! お待ちしています。</p> | <p>27 ラジオ体操 13:30~</p> | <p>28 パソコン講座 ~写真で遊ぼう♪~ (要予約先着2名) 4:00~5:00 ★ 予約受付開始 2/21 (金) 12:30~</p> | |

文字はめクイズの答え

- ①干
- ②段

○ふれんどりいパートナー

ボランティア講座を受講後、活動しています。フリースペースで楽しくお話しします。将棋や囲碁のお好きな方は対戦しましょう。お気軽に参加してください。お待ちしております。

- ・2/2(日)、4(火)、11(火)、16(日)、18(火)、25(火)
- ・3/2(日)、4(火)、11(火)、16(日)、18(火)、25(火)
- 日曜日：1:00~2:00 (囲碁・将棋は1:30~3:30)
- 火曜日：1:00~3:00

地域活動支援センターふれんどりい 2014年3月の予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----|---|--|--|--|---|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 予定表の の日は、利用開始時間が12:30からになります。 </div> | | | | | | 1 休館日 |
| 2 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 | 3 | 4 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~ | 5 | 6 パステルサロン 1:00~3:00 (ユーザーズルーム) ラジオ体操 13:30~ | 7 | 8 アリスの ティールーム 「クレープ」 2:00~3:00 (要予約) |
| 9 かんたん!! 料理の会 (要予約) 「バラちらし」 12:30~ 材料費 300円程度 太極拳 2:30~3:30  | 10 | 11 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~ | 12 シャワー室清掃強化週間 | 13 ラジオ体操 13:30~ パソコン講座 ~電源の入れ方から わかるパソコン入門 ~(要予約先着2名) 2:30~4:00 ★ 予約受付開始 3/6 (木) 12:30~ | 14 パソコン講座 ~エクセル・ワード 初級編~ (要予約先着4名) 4:00~5:00 ★ 予約受付開始 3/7 (金) 12:30~  | 15 パソコン講座 ~ワード初級編~ (要予約先着4名) 2:00~3:00 ★ 予約受付開始 3/8(土)12:30~ ピアふれんどりいの フリートーク 2:00~3:00 ヨガ (要予約) 2:00~3:30 |
| 16 ふれんどりい パートナー 1:00~2:00 将棋や囲碁を しませんか 1:30~3:30 | 17 | 18 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~ | 19 | 20 ラジオ体操 13:30~ | 21 | 22 語ろう会 「お金のやりくり」 2:00~3:00 |
| 23 休館日 | 24 | 25 ふれんどりい パートナー 1:00~3:00 ラジオ体操 13:30~ | 26 活動支援部門 清掃日 2:00~3:00 ★日常清掃が入って いないシャワー室・洗濯 室を職員と一緒に清掃 して下さる方!お待 ちしています。 | 27 ラジオ体操 13:30~  | 28 パソコン講座 ~写真で遊ぼう♪~ (要予約先着2名) 4:00~5:00 ★ 予約受付開始 3/21 (金) 12:30~ | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

○休館日のお知らせ○

3/1 (土)・3/23 (日)
上記の日は休館とさせていただきます。電話相談もお休みとなりますので、よろしくお願いします。

~センターのシャワー室清掃について~

◎シャワー室清掃強化週間

シャワーをご利用になる方全員にお願いします。

①2月9日(日)~2月15日(土)

②3月9日(日)~3月15日(土)

◎活動支援部門清掃日

(シャワー室・洗濯室の清掃) 2:00~3:00

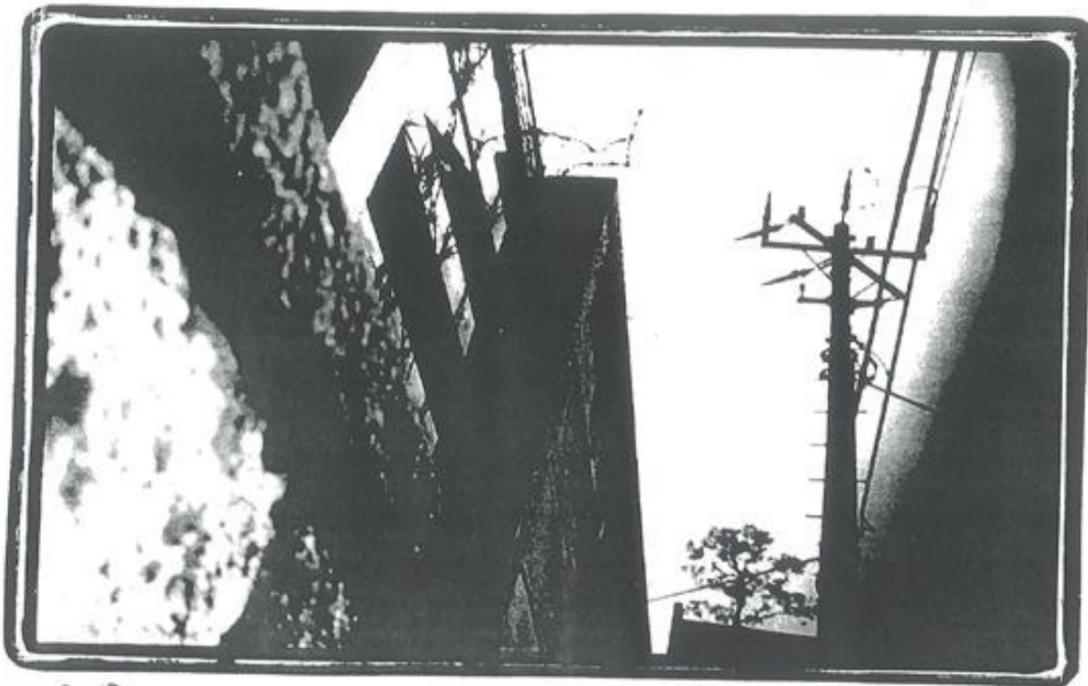
①2月26日(水) ②3月26日(水)

皆様のご協力をお願いいたします。詳しくは、活動支援部門にお尋ねください。





投稿コーナー



A.P.

Yoshio Okumura



メンバーズニュースでは皆さんからの作品を募集しています。

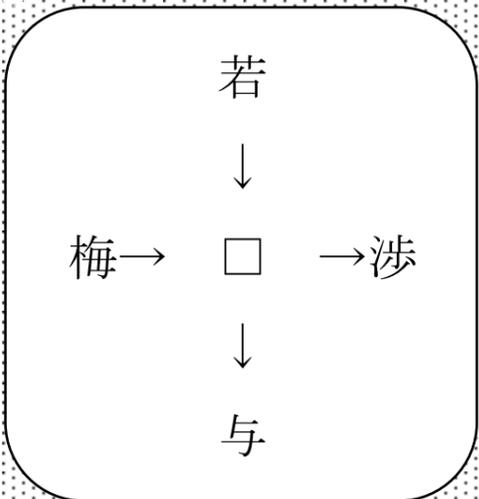
イラスト・詩なんでもOKです。



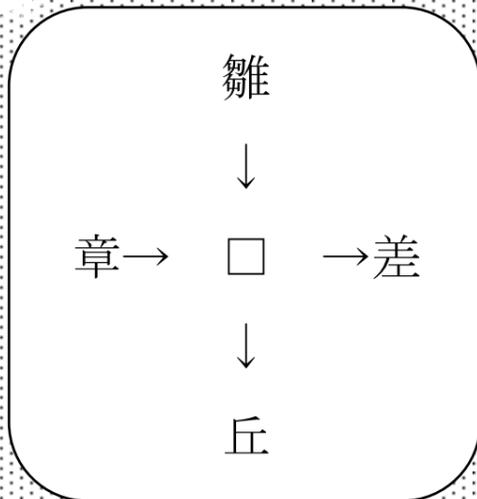
ふれんどりいは
全館禁煙です。



1



2



上下・左右の意味が通るように気をつけながら、□(空欄)に入る漢字を考えて下さい☆
答えは、日程表の月下部にあります。
皆さん、解きましたか？

文字はあそび

何故
 何故 生まれてきたの
 愛するため
 何故 出逢ったの
 二人
 何故 悲しくなるの
 揺れるから
 何故 愛されてるの
 愛したから

R



落合信彦著の 21 世紀への演出者たちの
 第一章にKGB指令=一〇七五と
 ありますが、
 20140325×9111
 (クーデター: Coup d'Etat)
 =183498501075

もしかしてその原因は
 栃木的那須町の位置も意味加速

第二の那覇、世こりごりに
 20140325(火)×25
 (Nasu)=503508125
 ROCROLGR
 R が次の元号と何らかの
 意味を持つとすると
 R3 COOL G という
 並べ換えも出来ます。
 (合成人間の子作りが羅印幕府開府)



草原に咲きし
 一輪の花、風に舞う。
 今ひとたび 時を惜しめば。

H・ONO



またアヒルの子が
いじめられている!!

また遠くの国で
戦争がはじまった

彼らをいったい
かけたてるのは何?
プライド?
ふくしゅう?

ちがうね! むずかしいけれども彼らは
恐れることを恐れているのさ! その恐れを
なくすためにやがて戦争になるってこと

でもボクはタマゴのカラで
おもたしすることのほうが
よっぽど怖いけどな

どうしてみんなボクを
いじめるんだろう...

ボクだって...
ボクだって生きているのに!!

うう...// いたいよ~
だいじょうぶ?

ふたりとも泣きすぎかもね...

5

6

連載作品です